

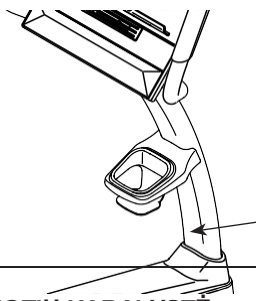
NordicTrack®

GLE UPRIGHT BIKE

Modelio Nr. NTEX77025-INT.0

Serijos numeris _____

Serijos numerį įrašykite į viršuje esančią vietą, kad galėtumėte jį rasti.



Serijos
numerio
lipdukas

JUNGTIŲ KARALYSTĖ

Interneto svetainė: iconsupport.eu

E. paštas: csuk@iconeurope.com

Rašykite

ICON Health & Fitness, Ltd.
Unit 4, Westgate Court Silkwood
Park
OSSETT
WF5 9TT

JUNGTINĖ KARALYSTĖ

AUSTRALIJA

Skambinkite: 1800 993 770

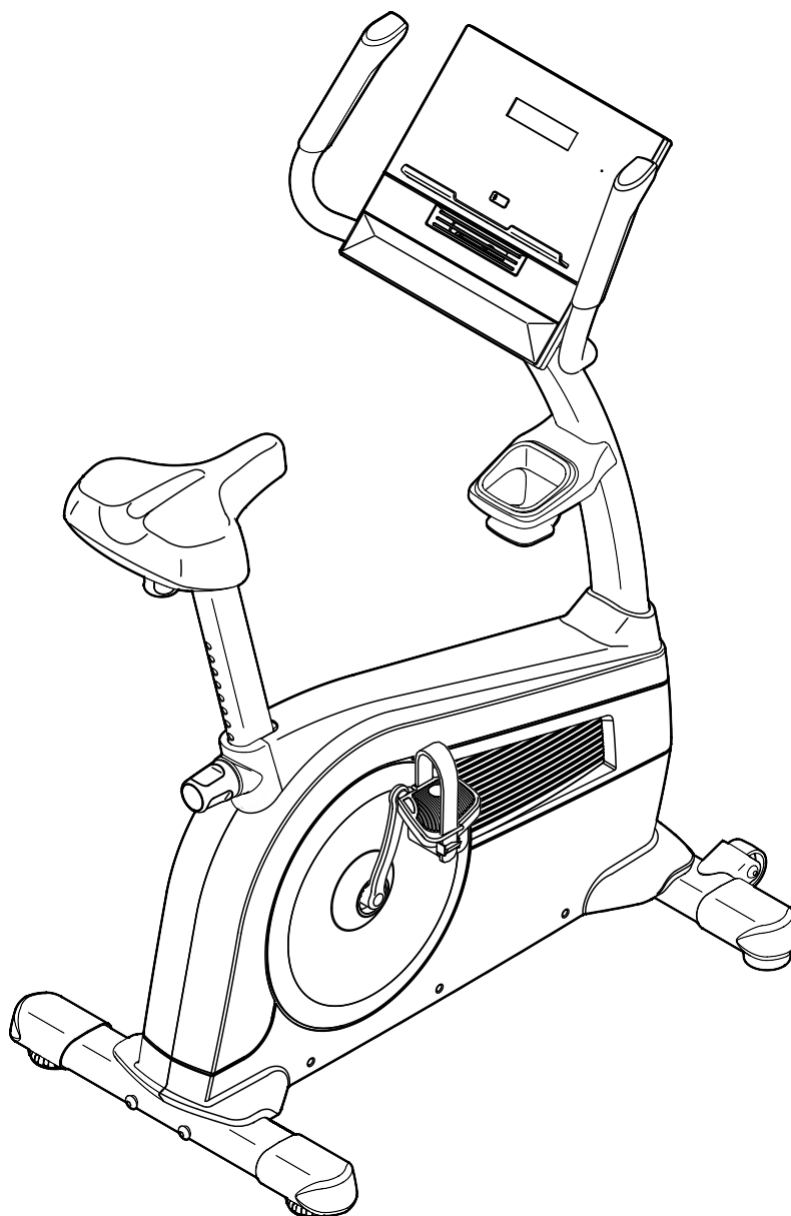
E. paštas: australiacc@iconfitness.com

Rašykite

iFIT Inc.

PO Box 635
WINSTON HILLS NSW 2153
AUSTRALIJA

NAUDOJIMO INSTRUKCIJA



⚠️ ĮSPĖJIMAS

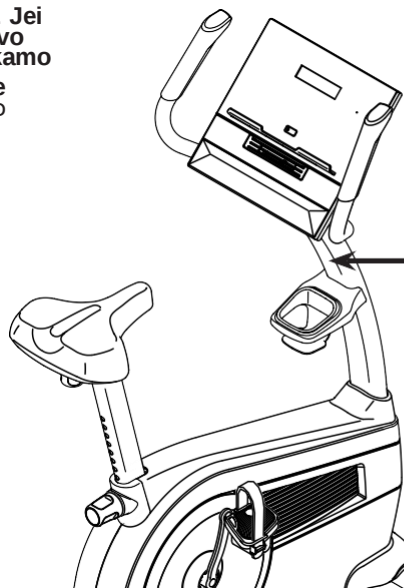
Prieš naudodami šią įrangą, perskaitykite visas šioje instrukcijoje pateiktas atsargumo priemones ir instrukcijas. Šią instrukciją saugokite ateityje.

TURINYS

ISPĖJIMO ETIKETĖS VIETA	2
SVARBŪS ATSARGUMO REIKALAVIMAI	3
PRIEŠ PRADEDANT	4
DALIES IDENTIFIKAVIMO LENTELĖ	5
SURINKIMAS	6
KAIP NAUDOTIS TRENIRUOKLIU	12
KAIP NAUDOTI KONSOLĘ	13
PRIEŽIŪRA IR TRIKČIŲ ŠALINIMAS	2
PATARIMAI PRATIMAMS	2
DETALIŲ SĄRAŠAS	2
IŠARDYTAS BRĖŽINYS	2
PAKEIČIAMŲ DETALIŲ UŽSAKYMAS	Galinis dangtelis
PERDIRBIMO INFORMACIJA	Galinis dangtelis
JK/ES ATITIKTIES DEKLARACIJA	Galinis dangtelis

ISPĖJIMO LIPDUKO PADĖTIS

Šiame brėžinyje parodyta įspėjamųjų lipdukų vieta (-os). Jei lipdukas trūksta arba yra neįskaitomas, žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršutinę dalį ir paprašykite nemokamo pakeičiančią lipduką. Lipduką klijuokite nurodytoje vietoje. Pastaba: lipdukai gali būti pavaizduoti ne tikro dydžio.



WARNING

- Misuse may result in serious injury.
- Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
- Do not allow children on or around.
- Not suitable for high accuracy purposes.
- Always use on a level surface.
- User weight must not exceed 325 lbs./148 kg.
- Replace this label if damaged, illegible or removed.

®NORDICTRACK ir iFIT yra registruoti prekių ženklai, priklausantys iFIT Inc. App Store yra Apple Inc. prekių ženklas, registruotas JAV ir kitose šalyse. Android ir Google Play yra Google LLC prekių ženklai. Bluetooth žodinis ženklas ir logotipai yra registruoti prekių ženklai, priklausantys Bluetooth SIG, Inc. ir naudojami pagal licenciją. iOS yra Cisco prekių ženklas arba registruotas prekių ženklas JAV ir kitose šalyse ir naudojamas pagal licenciją.

SVARBŪS „ SAUGOS NURODYMAI

⚠ ĮSPĖJIMAS: Siekiant sumažinti rimtų sužalojimų riziką, prieš naudodami treniruoklį perskaitykite visas svarbias atsargumo priemones ir instrukcijas, pateiktas šiame vadove, bei visus įspėjimus ant treniruoklio. iFIT neprisiima jokios atsakomybės už asmens sužalojimus ar turtinę žalą, patirtą naudojant šį produktą.

1. Savininkas yra atsakingas už tai, kad visi treniruoklio naudotojai būtų tinkamai informuoti apie visas atsargumo priemones.
2. Vaikai iki 16 metų ir naminiai gyvūnai turi būti nuolat laikomi atokiau nuo treniruoklio.
3. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, pasikonsultuokite su savo sveikatos priežiūros specialistu. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba asmenims, turintiems sveikatos problemų.
4. Prieš pradėdami ar tęsdami bet kokią treniruočių programą nėštumo metu, pasikonsultuokite su savo sveikatos priežiūros specialistu. Treniruoklį naudokite tik pagal savo sveikatos priežiūros specialisto nurodymus.
5. Treniruoklis nėra skirtas naudoti asmenims, turintiems fizinių, jutimo ar protinių sutrikimų arba neturintiems patirties ir žinių, išskyrus atvejus, kai juos prižiūri ir naudojimo instrukcijas suteikia asmuo, atsakingas už jų saugumą.
6. Treniruoklį naudokite tik taip, kaip aprašyta šioje instrukcijoje.
7. Treniruoklis skirtas naudoti tik namuose. Treniruoklio nenaudokite komercinėse, nuomos ar institucijose.
8. Treniruoklį laikykite patalpoje, sausoje ir nuo dulkių apsaugotoje vietoje. Treniruoklio nelaikykite garaže, dengtoje dviračio garaže, uždengtoje terasoje ar šalia vandens.
9. Treniruoklį pastatykite ant lygaus paviršiaus, palikdami ne mažiau kaip 0,6 m laisvos erdvės aplink treniruoklį. Norėdami apsaugoti grindis ar kilimą nuo pažeidimų, po treniruoklį padėkite kilimėlį.
10. Prieš kiekvieną treniruoklio naudojimą patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis. Susidėvėjusias dalis nedelsdami pakeiskite. Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.
11. Treniruojantis dėvėkite tinkamus drabužius; nedėvėkite laisvų drabužių, kurie gali užsikabinti ant treniruoklio. Visada dėvėkite sportinius batelius, kad apsaugotumėte pėdas.
12. Treniruoklį neturėtų naudoti asmenys, sveriantys daugiau nei 148 kg (325 svarus).
13. Būkite atsargūs lipdami ant treniruoklio ir nulipdami nuo jo.
14. Naudodamiesi treniruokliu, visada laikykite nugarą tiesiai, nesulenkiant.
15. Pernelyg intensyvi treniruotė gali sukelti rimtus sužalojimus ar mirtį. Jei jaučiate silpnumą, trūksta oro arba jaučiate skausmą treniruotės metu, nedelsdami nustokite treniruotis ir atvėsinkite.

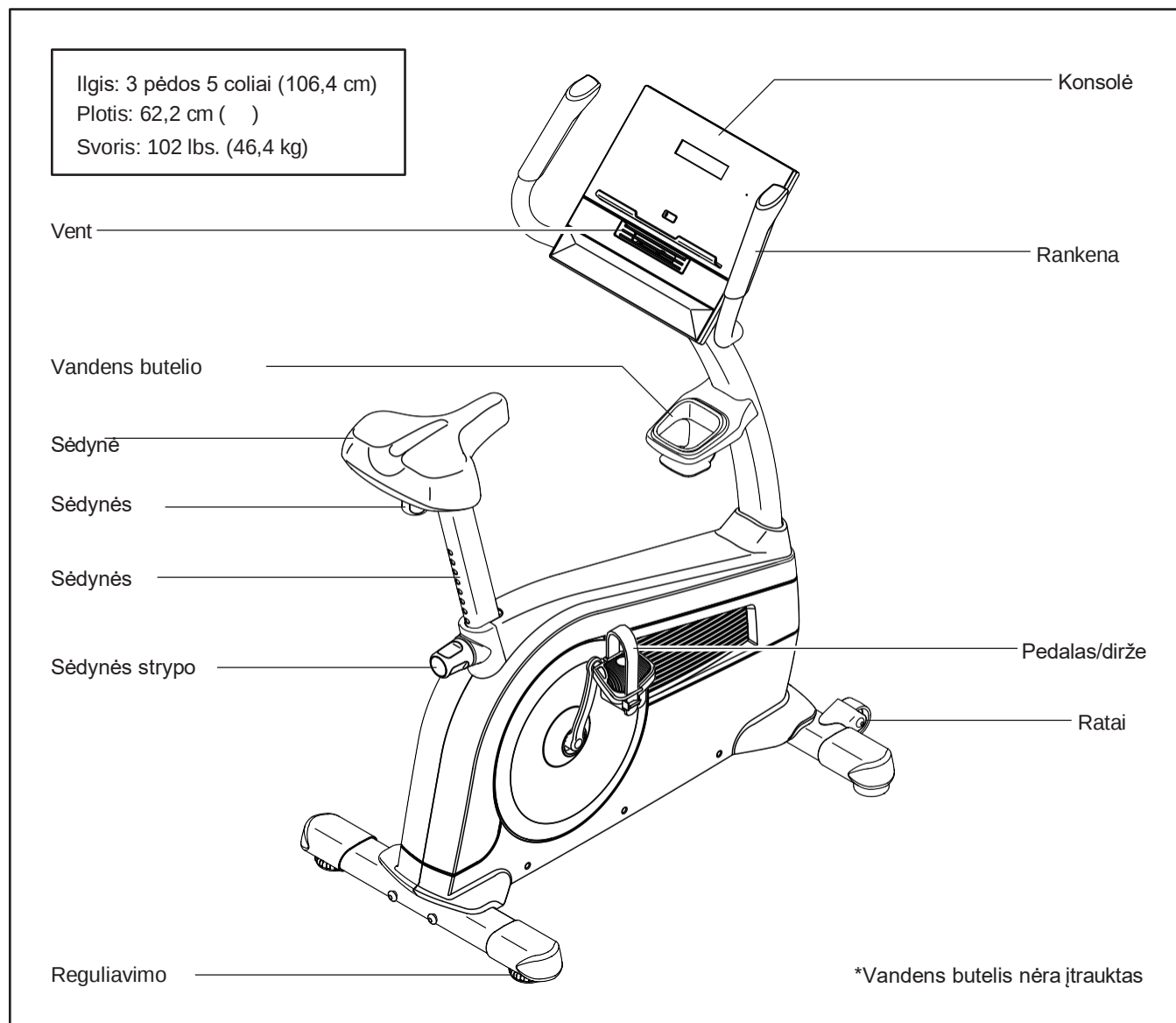
PRIEŠ PRADEDANT NAUDOTI „“

Dėkojame, kad pasirinkote naują NORDICTRACK® G LE UPRIGHT BIKE treniruoklį. Dviračio treniruotės yra vienas iš efektyviausių būdų stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, didinti ištvermę ir tonizuoti kūną. G LE UPRIGHT BIKE treniruoklis turi daugybę funkcijų, kurios padės jums efektyviau ir maloniau treniruotis namuose.

Savo saugumui, prieš naudodami treniruoklį, atidžiai perskaitykite šį vadovą. Jei turite klausimų po

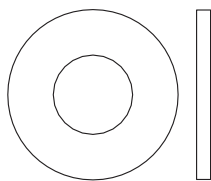
Prieš pradėdami skaityti šį vadovą, peržiūrėkite jo viršelį. Kad galėtume Jums padėti, prieš kreipdamiesi į mus užsirašykite produkto modelio numerį ir serijos numerį (žr. šio vadovo viršelyje).

Prieš toliau skaitydami, susipažinkite su žemiau esančiame brėžinyje pažymėtomis dalimis.



DALIŲ IDENTIFIKAVIMO LENTELĖ

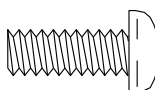
Naudokite žemiau pateiktus brėžinius, kad nustatytumėte surinkimui naudojamas smulkias dalis. Skaičius skliaustuose po kiekvienu brėžiniu yra dalies numeris, nurodytas DALIES SARASE šio vadovo pabaigoje. Skaičius po numerio yra surinkimui naudojamas kiekis. **Pastaba: Jei dalies nėra įrankių rinkinyje, patikrinkite, ar ji nėra iš anksto surinkta. Gali būti pridėta papildomų dalių.**



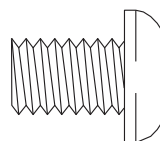
M10 poveržle
(31) – 4



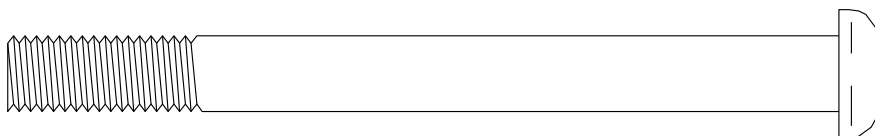
M4 x 18 mm
varžtas (34) –
5



M6 x 16 mm
varžtas (67) –
4



M10 x 15 mm
varžtas (65) –
10



M10 x 110 mm
varžtas (53) – 4

SURINKIMAS

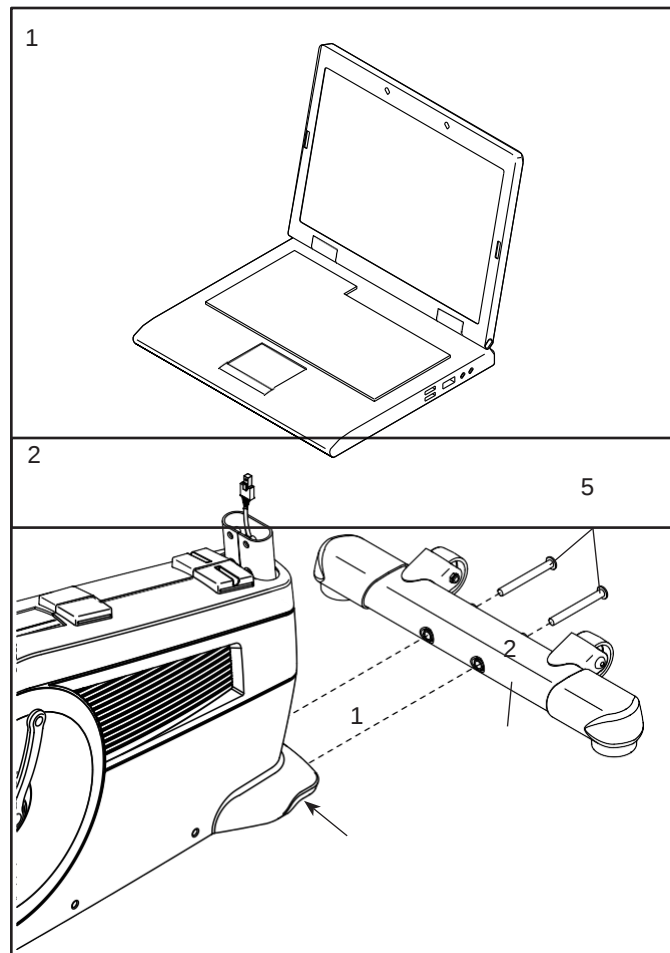
- Surinkimui reikia dviejų žmonių.
- Visas dalis padėkite į švarią vietą ir pašalinkite pakavimo medžiagas. Pakavimo medžiagų heišmeskite, kol nebaigsite visų surinkimo veiksmų.
- Kairės dalys pažymėtos „L“ arba „Left“ (kairė), o dešinės dalys pažymėtos „R“ arba „Right“ (dešinė).
- Mažų detalių aprašymas pateiktas 5
- Surinkimas gali būti atliktas naudojant pridedamus įrankius. Pastaba: ateityje gali prirreikti vieno ar kelių pridedamų įrankių, norint atlikti reguliavimą. Siekiant išvengti dalių sugadinimo, surinkimui ar reguliavimui nenaudokite elektrinių įrankių.

1. **Norėdami užregistruoti savo produktą ir aktyvuoti garantiją Jungtinėje Karalystėje**, eikite į iFITSupport.eu. Jei neturite interneto prieigos, užpildykite garantijos registracijos kortelę garantijos knygeleje ir išsiųskite ją registruotu paštu adresu, nurodytu garantijos knygelės galiniame viršelyje.

Norėdami užregistruoti savo produktą ir aktyvuoti garantiją Australijoje, elektroniniu paštu arba paštu atsiųskite šią informaciją elektroninio pašto adresu arba

paštu, nurodytu šio vadovo pirmojo puslapio viršuje.

- savo pirkimo kvitą (būtinai pasilikite kopiją)
 - savo vardą, pavardę, adresą ir telefono numerį
 - produkto modelio numerį, serijos numerį ir pavadinimą (žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje)
2. Priekinį stabilizatorių (2) nukreipkite kaip parodyta ir pritvirtinkite prie rėmo (1) dviem M10 x 110 mm varžtais (53).



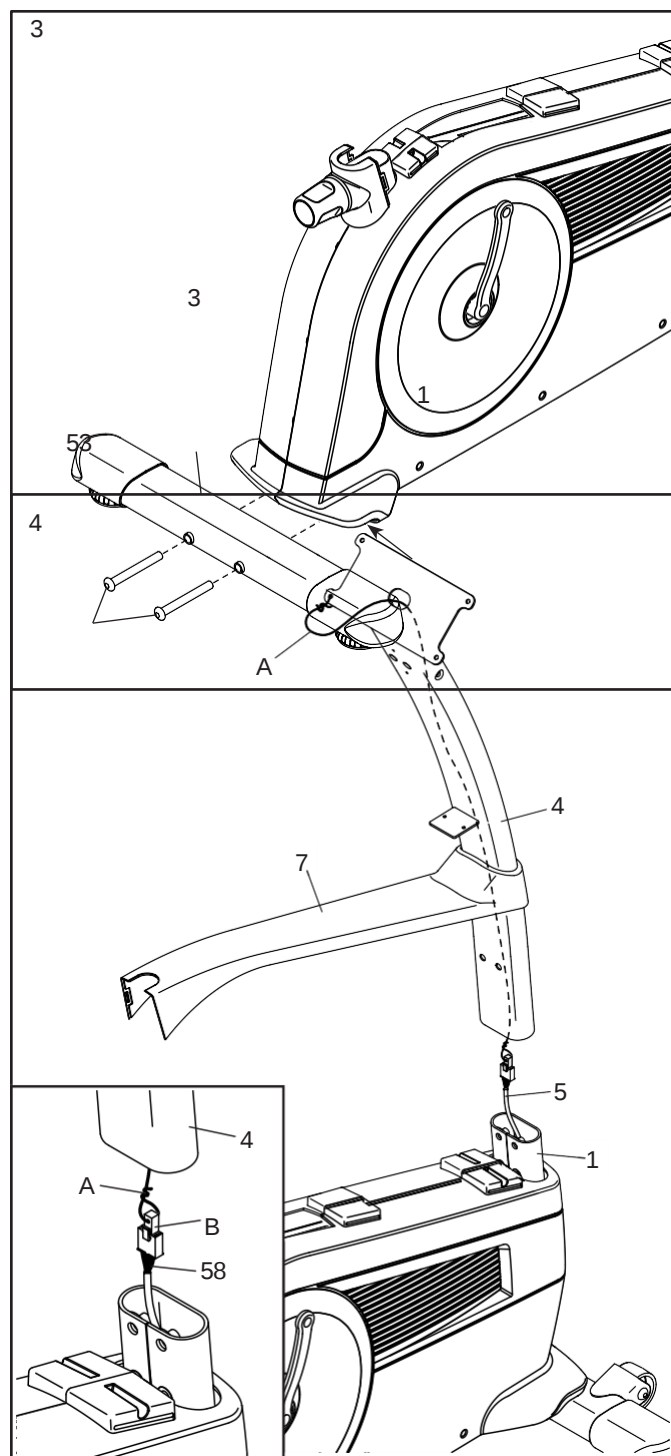
3. Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie rėmo (1) dviem M10 x 110 mm varžtais (53).

4. Uždenkite apsauginį dangtelį (7) ant vertikalios dalies (4).

Tada paprašykite antrojo asmens laikyti vertikalią dalį (4) prie rėmo (1).

Žiūrėkite įterptą brėžinį. Suraskite vielos tvirtinimo elementą (A) vertikalioje dalyje (4). Vielos tvirtinimo elementą prišikite prie pagrindinės vielos (58) vielos traukimo elemento (B).

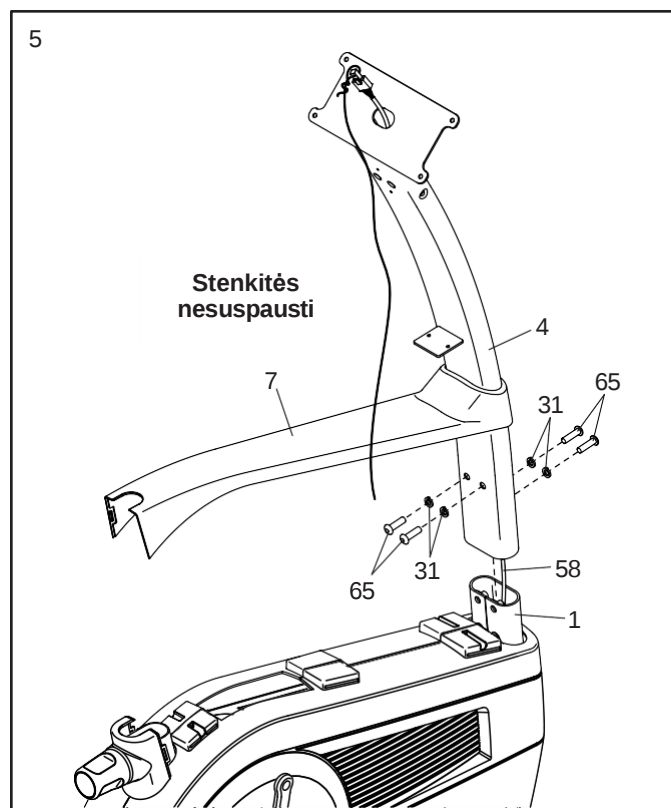
Tada traukite vielos tvirtinimo detalės (A) viršutinį galą, kol pagrindinis vielos (58) bus pervertas per vertikaliąją dalį (4).



5. **Stenkitės nesuspausti pagrindinio laido (58).**
Pastumkite vertikalią stovą (4) ant rėmo (1).

Pritvirtinkite vertikaliąją dalį (4) keturiomis M10 x 15 mm varžtais (65) ir keturiomis M10 poveržlėmis (31); **įsukite visus keturis varžtus, tada juos priveržkite.**

Dar nespaudžiokite apsauginio dangtelio (7) į vietą.

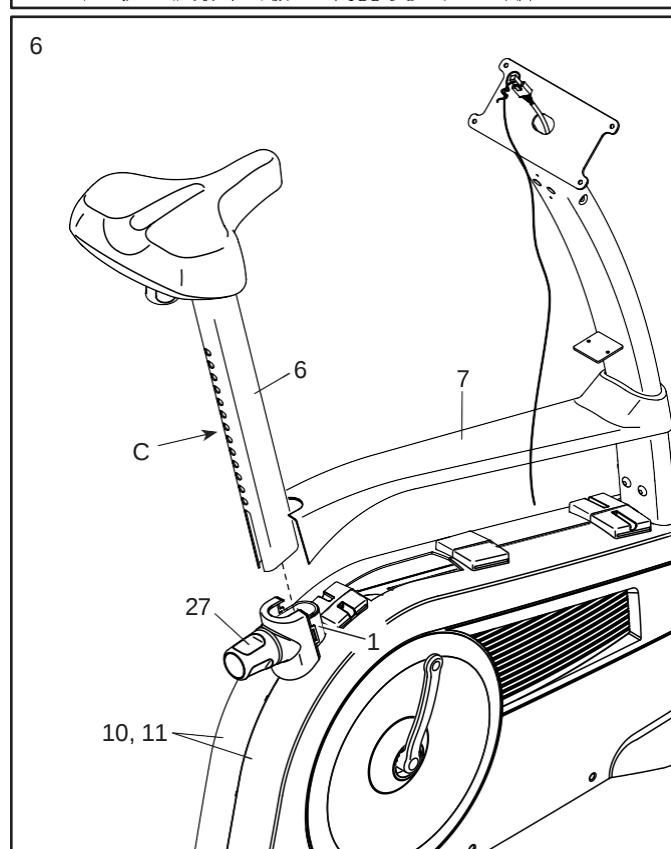


6. Palaipsniui atsukite sėdynės strypo rankenėlę (27) ir ištraukite ją išorę.

Tada įdėkite sėdynės stovą (6) į rėmą (1) ir atleiskite sėdynės stovo rankenėlę (27) į vieną iš reguliavimo skylių (C). **Siek tiek pakelkite arba nuleiskite sėdynės stovą, kad**

įsitikinkite, kad sėdynės strypo rankenėlė yra vienoje iš reguliavimo skylučių. Tada priveržkite sėdynės strypo rankenėlę.

Tada stumkite apsauginį dangtelį (7) žemyn ir prispauskite jį prie dešiniojo ir kairiojo apsaugų (10, 11).



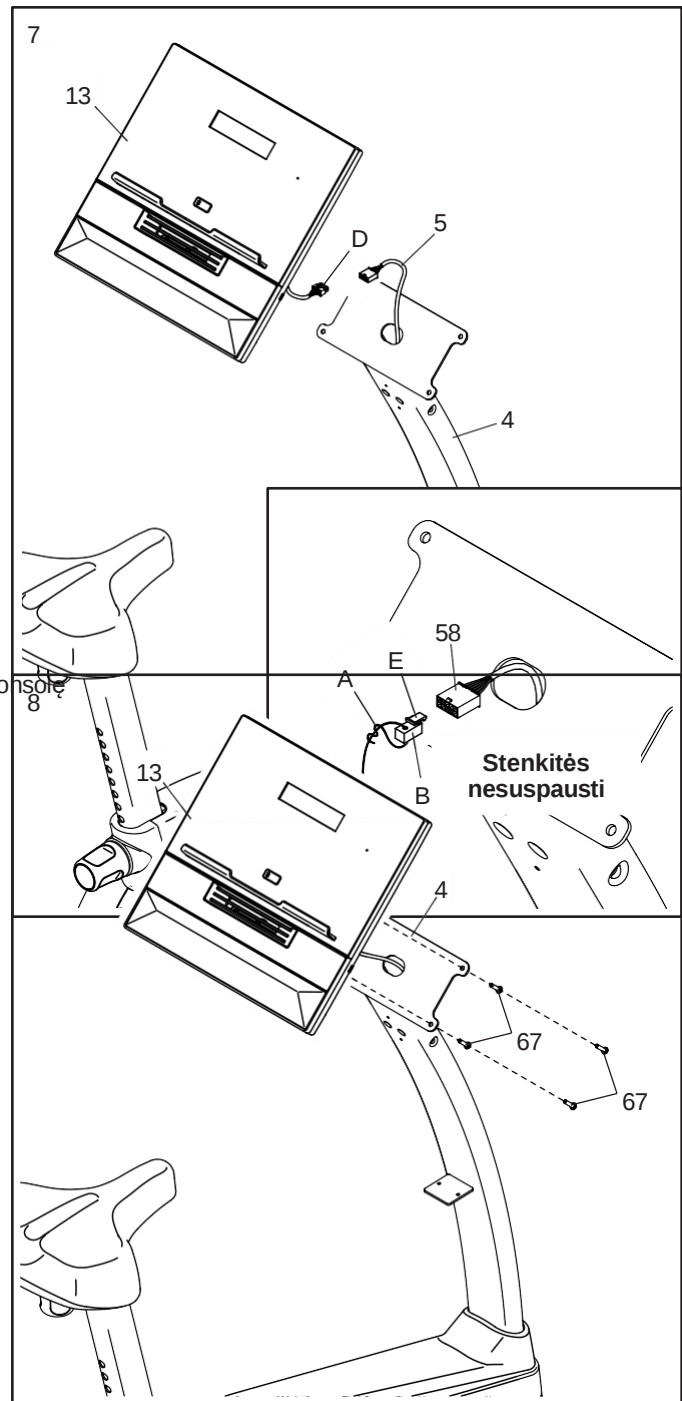
7. **Žr. įterptą brėžinį.** Sugriebkite pagrindinio laido (58) gale esantį jungtį. Tada paspauskite mažą fiksiatorių (E) ant laido traukimo (B) ir nuimkite laido traukimą. Išmeskite laido traukimą ir laido tvirtinimo juostelę (A).

Kol antrasis asmuo laiko konsolę (13) prie vertikalios dalies (4), prijunkite pagrindinį laidą (58) prie konsolės laido (D).

SVARBU: Laidų jungtys turi lengvai susiliesti ir užfiksuotis vietoje, išgirdus spragtelėjimą. Kad treniruoklis veiktų tinkamai, laidus reikia prijungti teisingai.

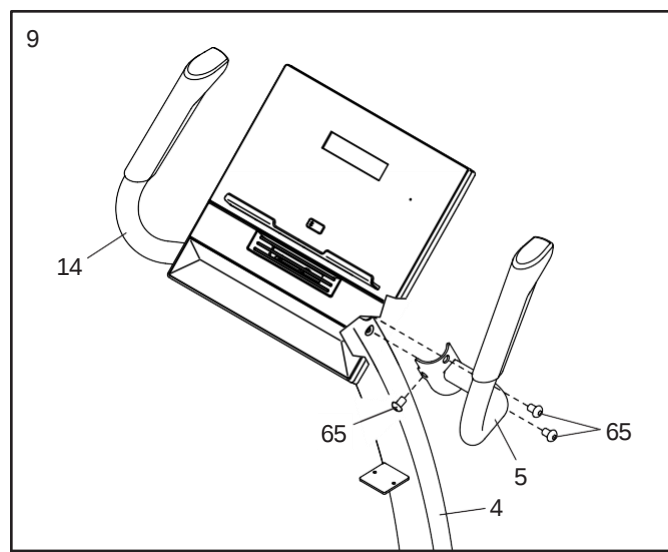
Tada įkiškite jungtis ir perteklinį laidą į vertikalią dalį (4).

8. **Saugokitės, kad laidai nebūtų suspausti.** Pritvirtinkite konsolę (13) prie vertikalios dalies (4) keturiais M6 x 16 mm varžtais (67): įsukite visus keturis varžtus, tada juos priveržkite.



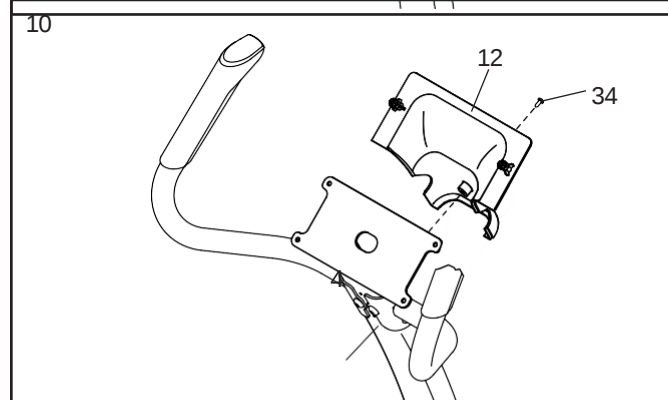
9. Pritvirtinkite dešinę rankeną (5) prie vertikalios dalies (4) trimis M10 x 15 mm varžtais (65); **įsukite visus tris varžtus, tada juos priveržkite.**

Pritvirtinkite kairījī vairā (14) tuo pačīu būdu.



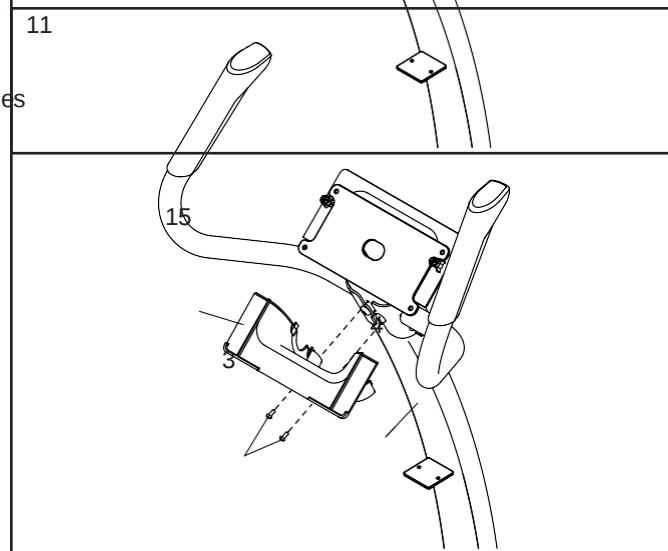
10. Pastaba: aiškumo dėlei šiame žingsnyje konsolė nėra parodyta.

Paspauskite priekinės konsolės dangtelį (12) ant konsolės galinės dalies (nenurodyta). Tada pritvirtinkite priekinės konsolės dangtelį prie vertikalios dalies (4) M4 x 18 mm varžtu (34).



- 11. Pastaba: aiškumo dėlei šiame žingsnyje konsolė nėra parodyta.**

Pritvirtinkite galinę konsolės dangtį (15) prie vertikalios dalies (4) dviem M4 x 18 mm varžtais (34).



12. Pritvirtinkite vandens butelio laikiklį (8) prie vertikalios dalies (4) su dviem M4 x 18 mm varžtais (34).

13. Nustatykite dešinį pedalą (21). Pirštais pasukite dešinį pedalą maždaug iki pusės dešiniojo pedalo rankenos (19). Tada pridėdami raktą **STIPRIAİ PRISUKITE** dešinį pedalą.

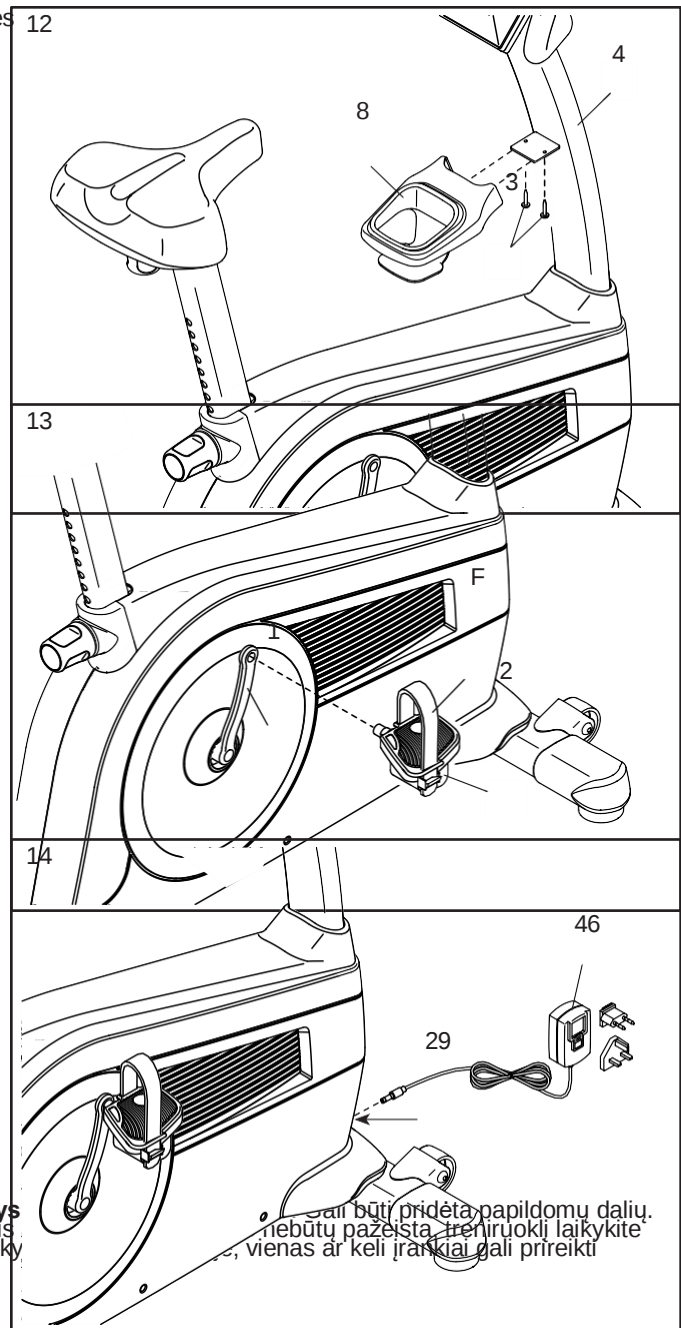
Pakartokite šį veiksmą su kairiuoju pedalu (nenurodyta). SVARBU: Norėdami pritvirtinti kairįjį pedalą, turite jį pasukti PRIEŠ LAIKRODŽIO RODYKLĘ.

Norėdami reguliuoti pedalo dirželius (F), žr. „KAIP REGULIUOTI PEDALO DIRŽELIUS“ 12 puslapyje.

14. Prijunkite maitinimo adapterį (46) prie maitinimo lizdo (29) treniruoklio priekyje.

Pastaba: norėdami prijungti maitinimo adapterį (46) prie rozetės, žr. 12 puslapį.

15. **Prieš naudodami treniruoklį, įsitikinkite, kad visos dalys** Po treniruokliu padėkite kilimėlį, kad apsaugotumėte grindis ne tiesioginiuose saulės spinduliuose. Pridėtus įrankius laikykite ateityje, norint atlikti reguliavimą.



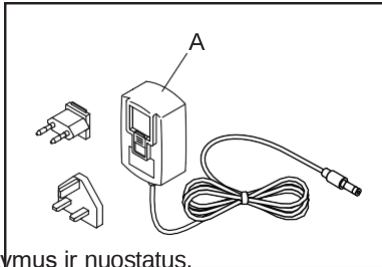
KAIP NAUDOTI TRENIRUOKLĮ

KAIP PRIJUNGTI MAITINIMO ADAPTERĮ

SVARBU: Jei treniruoklis buvo laikomas žemoje temperatūroje, prieš prijungdami maitinimo adapterį (A), palaukite, kol jis išils iki kambario temperatūros. Jei to nepadarysite, galite sugadinti konsolės ekraną ar kitus elektroninius komponentus.

Prijunkite maitinimo adapterį (A) prie dviračio priekinėje dalyje esančios lizdo. Tada maitinimo adapterį prijunkite prie tinkamos, pagal visus vietinius reikalavimus ir nuostatus įrengtos elektros lizdo.

pagal visus vietinius įstatymus ir nuostatus.

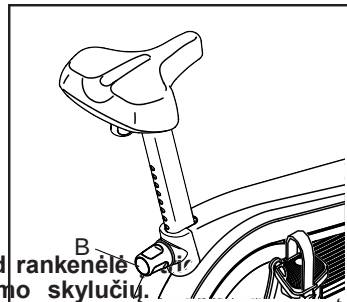


KAIP REGULIUOTI SĖDYNĖS AUKŠTĮ

Kad treniruotės būtų veiksmingos, sėdynė turi būti tinkamo aukščio. Minti pedalais, kai jie yra žemiausioje padėtyje, keliai turi būti šiek tiek sulenkti.

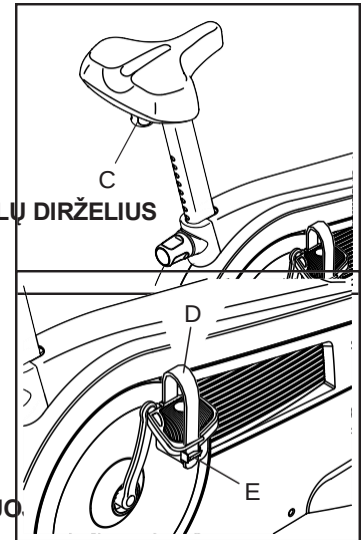
Norėdami reguliuoti sėdynę, keletą kartų pasukite sėdynės stovo rankenėlę (B), ištraukite rankenėlę į išorę, stumkite sėdynės stovą į viršų arba į apačią iki norimos padėties, tada atleiskite rankenėlę. **Stumkite sėdynės stovą į viršų**

arba šiek tiek žemyn, kad rankenėlė sėdynės stovo reguliavimo skylučiu priveržkite.



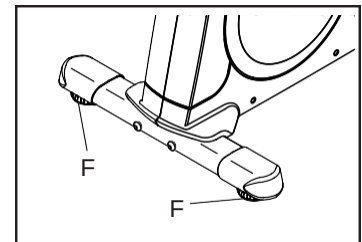
KAIP REGULIUOTI SĖDYNĖS HORIZONTALIĄ PADĖTĮ

Norėdami reguliuoti sėdynės horizontalią padėtį, pirmiausia keletą kartų atsukite sėdynės rankenėlę (C). Tada pastumkite sėdynę į priekį arba atgal į norimą padėtį ir tvirtai priveržkite sėdynės rankenėlę.



KAIP REGULIUOTI PEDALŲ DIRŽELIUS

Norėdami priveržti pedalo dirželį (D), patraukite dirželio galą žemyn. Norėdami dirželį atlaisvinti, paspauskite ant iškyšulio (E) ir traukite dirželį į viršų.

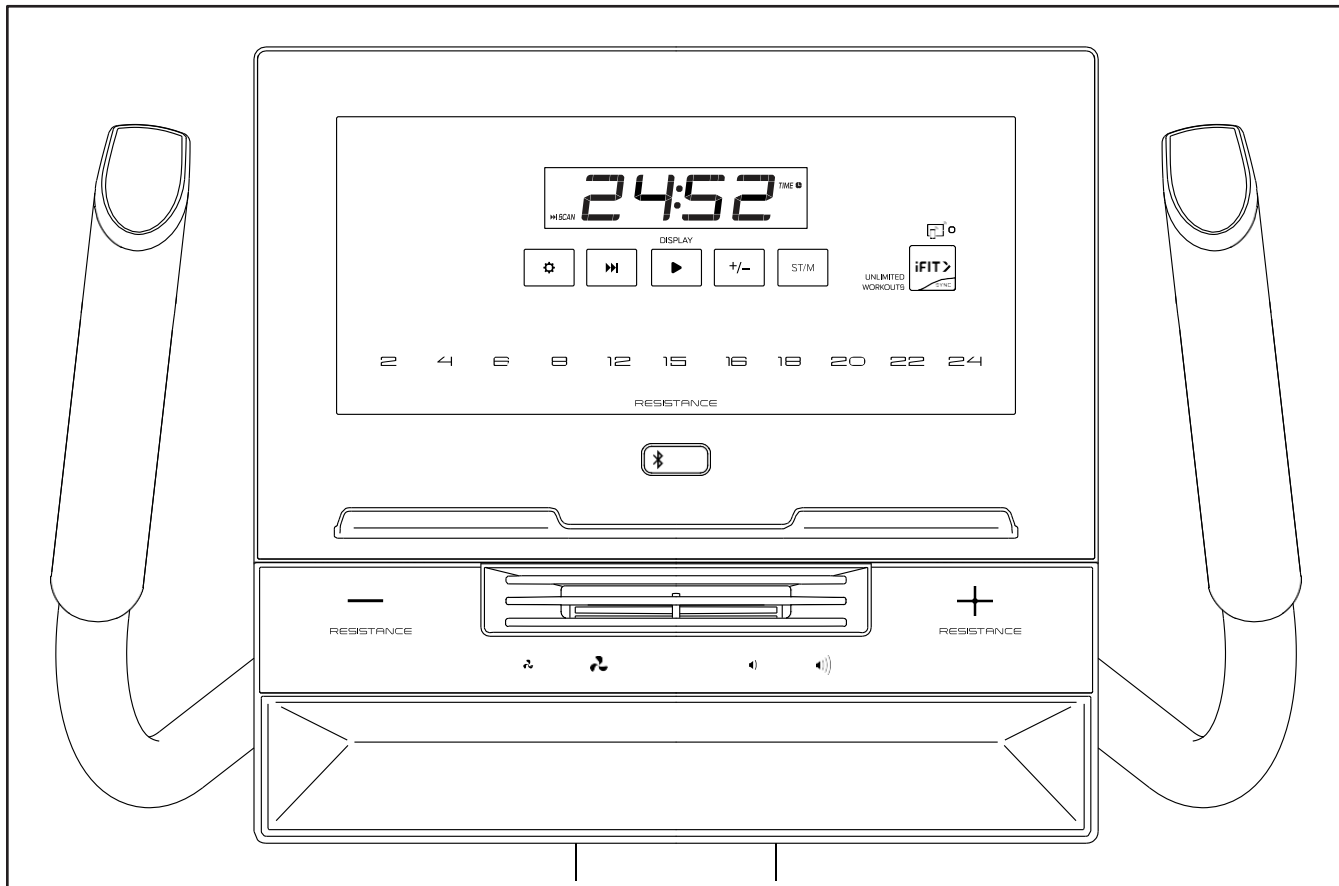


KAIP IŠLYGINTI TRENIRUOKLĮ

Jei treniruoklis naudojimo metu šiek tiek siūbuoja ant grindų, pasukite vieną arba abiejų stabilizatoriaus apačioje esančius reguliuojamus kojelius (F), kol siūbavimas išnyks.



KAIP NAUDOTI KONSOLĘ



KONSOLĖS FUNKCIJOS

Konsolėje yra įvairių funkcijų, skirtų treniruotėms padaryti efektyvesnes ir malonesnes.

Naudodami konsolės rankinį režimą, galite keisti pedalo pasipriešinimą vienu mygtuko paspaudimu. Treniruotės metu konsolėje bus rodomi nuolatiniai treniruotės rezultatai. Naudodami suderinamą širdies ritmo matuoklį (žr. 20 puslapį), galite netgi matuoti savo širdies ritmą.

Konsolėje taip pat yra belaidžio ryšio technologija, leidžianti konsolę prijungti prie „iFIT“®. Naudodami „iFIT“ programėlę, galite rinktis iš besikeičiančių treniruočių, kurios automatiškai reguliuoja pedalo pasipriešinimą, o „iFIT“ treneriai veda jus per įtraukiančias treniruotes.

Su „iFIT“ prenumerata galite naudotis didele ir įvairia tūkstančių treniruočių vietų ir studijų biblioteka, kurti savo treniruotės, stebėti treniruočių rezultatus ir naudotis daugybe kitų funkcijų.

Taip pat galite naudoti konsolės įkrovimo prievadą, kad treniruotės metu įkrautumėte USB-C suderinamą įrenginį (žr. 19 puslapį).

Norėdami naudoti rankinį režimą, žr. 14 puslapį.
Norėdami naudoti iFIT treniruotę, žr. 16 puslapį.
Norėdami pakeisti konsolės nustatymus, žr. 17 puslapį.

Pastaba: jei ekrane yra plastikinis lapas, jį nuimkite.

KAIP NAUDOTI RANKINĮ REŽIMĄ

1. Įjunkite konsolę.

Norėdami įjungti konsolę, paspauskite bet kurį konsolės mygtuką arba tiesiog pradėkite minti.

2. Pasiruoškite treniruotei.

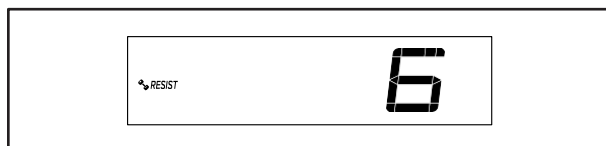
Norėdami naudoti

ventiliatorių, žr. 19 puslapį.

Norėdami naudoti garso sistemą, žr. 19 puslapį.

3. Pagal pageidavimus pakeiskite pedalo pasipriešinimą.

Norėdami pakeisti pedalo pasipriešinimą treniruotės metu, paspauskite vieną iš numeruotų pasipriešinimo mygtukų arba paspauskite pasipriešinimo didinimo ir mažinimo mygtukus.



Pastaba: Paspaudus mygtuką, pedalas pasieks pasirinktą pasipriešinimo lygį po kelių sekundžių.

4. Sekite savo pažangą ekrane.

Ekrane gali būti rodomi šie treniruotės duomenys:

Kalorijos (CALS) – apytikslis sudegintų kalorijų skaičius.

Kalorijos per valandą (CALS/HR) – apytikslis kalorijų skaičius, kurį sudeginote per valandą.

Atstumas (MI arba KM) – nuvažiuotas atstumas myliomis arba kilometrais. Norėdami pakeisti matavimo vienetą, paspauskite mygtuką „St/M“.

Tempas — jūsų pedalinimo greitis minutėmis per mylią arba minutėmis per kilometrą. Norėdami pakeisti matavimo vienetą, paspauskite mygtuką „St/M“.

Pulso dažnis (BPM ir širdies simbolis) – jūsų širdies ritmas, kai naudojate suderinamą širdies ritmo matuoklį (žr. 19 puslapį).

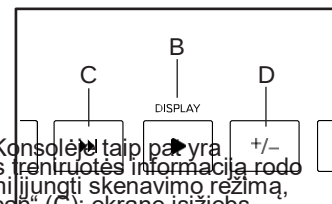
Pasipriešinimas (RESIST) – pedalo pasipriešinimo lygis.

RPM – jūsų pedalo sukimo greitis apsisukimais per minutę (RPM).

Greitis (MPH arba KPH) – jūsų minti greitis myliomis per valandą arba kilometrais per valandą. Norėdami pakeisti matavimo vienetą, paspauskite mygtuką „St/M“.

Laikas – praėjęs laikas.

Norėdami ekrane peržiūrėti norimą treniruotės informaciją, pakartotinai spauskite mygtuką „Display“ (B).



Skenavimo režimas — Konsolė taip pat yra skenavimo režimas, kuris treniruotės informaciją rodo kartojamu ciklu. Norėdami įjungti skenavimo režimą, paspauskite mygtuką „Scan“ (C); ekrane išsivieš skenavimo indikatorius (E) ir žodis „SCAN“.

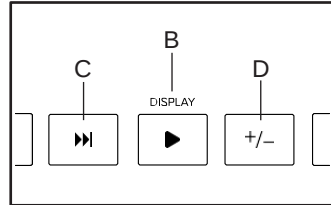


Norėdami rankiniu būdu pereiti į kitą skenavimo ciklą, keletą kartų paspauskite skenavimo mygtuką (C).

Norėdami išjungti skenavimo režimą, paspauskite mygtuką „Display“ (B); skenavimo indikatorius ir žodis „SCAN“ išsijungs.

Taip pat galite pritaikyti skenavimo režimą, kad kartojamame cikle būtų rodomi tik norimi treniruotės duomenys.

Norėdami pritaikyti nuskaitymo režimą, pirmiausia paspauskite mygtuką „Display“ (Ek mygtuką (B) keletą kartų, kol ekrane pasirodys treniruotės informacija, kurią norite pridėti arba pašalinti



iš nuskaitymo ciklo, pasirodys ekrane.

Tada paspauskite mygtuką „Pridėti/pašalinti“ (D), kad pridėtumėte arba pašalintumėte tą treniruotės informaciją iš skenavimo ciklo. **Pridėjus treniruotės informaciją**, ekrane užsidegs jos indikatorius. **Pašalinus treniruotės informaciją**, indikatorius išsijungs.

Tada paspauskite nuskaitymo mygtuką (C), kad įjungtumėte nuskaitymo režimą.

Pastaba: Konsolė automatiškai parodys jūsų širdies ritmą skenavimo ciklo metu, kai tik aptiks suderinamo širdies ritmo matuoklio signalą.

Norėdami pakeisti konsolės garso stiprumą, paspauskite garso stiprumo didinimo ir mažinimo mygtukus.



5. Pratimai sustabdomi arba baigiami.

Norėdami sustabdyti treniruotę, tiesiog nustokite minti. Kai treniruotė sustabdyta, ekrane mirgės laikas. Norėdami tęsti treniruotę, tiesiog pradėkite minti.

Norėdami baigti treniruotę, tiesiog nustokite minti ir palaukite keletą minučių, kol konsolės ekranas išsivalys.

6. Baigę treniruotę, konsolė automatiškai išsijungs.

Jei pedalais nepaspaudžiama ir konsolės mygtukai nespausdinami keletą sekundžių, konsolė suštos.

Jei pedalais nepaspaudžiama ir konsolės mygtukai nespausdinami keletą minučių, konsolė automatiškai išsijungs.

Pastaba: Konsolėje yra demonstravimo režimas, skirtas naudoti, kai treniruoklis eksponuojamas parduotuvėje. Jei demonstravimo režimas įjungtas, konsolė neišsijungs, o ekranas nebus išvalytas, kai baigsite treniruotę. Norėdami išjungti demonstravimo režimą, žr.

SKYRIŲ „KAIP KEISTI KONSOLĘ“.

NAUDOJIMO PARAMETRAI 17 ir 18 puslapiuose.

KAIP NAUDOTIS IFIT TRENIRUOTĖMIS

Konsolė suteikia prieigą prie didelės ir įvairios iFIT treniruočių bibliotekos, kai atsišiuosiate iFIT programėlę į savo išmanųjį įrenginį ir prijungiate jį prie konsolės.

Pastaba: Konsolė palaiko „Bluetooth“ ® ryšį su išmaniaisiais įrenginiais per „iFIT“ programėlę ir su suderinamais širdies ritmo monitorių. Kiti „Bluetooth“ ryšiai nepalaikomi.

1. Atsisiųskite ir įdiekite iFIT programėlę į savo išmanųjį įrenginį.

Savo „iOS“ ® arba „Android™“ išmaniajame įrenginyje atidarykite „App Store™“ arba „Google Play™“ parduotuvę, suraskite nemokamą „iFIT“ programėlę ir ją įdiekite į savo išmanųjį įrenginį. **Įsitikinkite, kad jūsų išmaniajame įrenginyje yra įjungta „Bluetooth“ parinktis.**

Tada atidarykite „iFIT“ programėlę ir, vadovaudamiesi instrukcijomis, susikurkite „iFIT“ paskyrą ir pritaikykite nustatymus.

Skirkite laiko iFIT programėlės tyrinėjimui ir susipažinkite su jos funkcijomis bei nustatymais.

2. Pasiruoškite treniruotei.

Norėdami naudoti

ventiliatorių, žr. 19 puslapį.

Norėdami naudoti garso sistemą, žr. 19 puslapį.

Norėdami naudoti papildomą širdies ritmo monitorių, žr. 20 puslapį. Pastaba: jei prie konsolės jungiate širdies ritmo monitorių ir išmanųjį įrenginį, prieš jungdami išmanųjį įrenginį, **turite prijungti širdies ritmo monitorių prie monitoriaus.** prieš prijungdami išmanųjį įrenginį.

3. Prijunkite išmanųjį įrenginį prie konsolės.

Paspauskite konsolės mygtuką „iFIT Sync“; ekrane pasirodys konsolės suporavimo numeris. Tada, vadovaudamiesi „iFIT“ programėlės instrukcijomis, prijunkite išmanųjį įrenginį prie konsolės.

Kai ryšys bus nustatytas, konsolės šviesos diodė užsidėgs mėlyna spalva arba ekrane pasirodys „Bluetooth“ simbolis.

4. Pasirinkite „iFIT“ treniruotę.

„iFIT“ programėlėje palieskite mygtukus ekrano apačioje, kad pasirinktė pagrindinį ekraną („Pagrindinis“ mygtukas) arba treniruočių biblioteką („Naršyti“ mygtukas).

Norėdami pasirinkti treniruotę iš pagrindinio ekrano arba treniruočių bibliotekos, tiesiog palieskite norimą treniruotę ekrane. Norėdami slinkti, braukite arba pirštu perbraukite ekraną.

Pasirinkus treniruotę, ekrane bus rodomas treniruotės aprašymas, kuriame pateikiama informacija apie treniruotės trukmę, atstumą ir apytikslį kalorijų kiekį, kurį sudeginsite treniruotės metu.

5. Pradėkite treniruotę.

Pradėkite treniruotę paliesdami „Pradėti treniruotę“.

Kai kurių treniruočių metu iFIT treneris padės jums atlikti įtraukiančią vaizdo treniruotę. Palieskite ekraną bet kurioje laisvoje vietoje, kad peržiūrėtumėte ir pasirinktė muziką, trenerio balsą ir treniruotės garsumo parinktis.

Kai kurių treniruočių metu ekrane bus rodomas maršruto žemėlapis ir žymeklis, rodantis jūsų pažangą. Norėdami pasirinkti pagėdaujamą žemėlapio parinktį, palieskite mygtukus ekrane.

Jei treniruotės dabartinio segmento pasipriešinimo nustatymas yra per didelis arba per mažas, galite rankiniu būdu pakeisti nustatymą paspausdami pasipriešinimo mygtukus konsolėje.

Norėdami grįžti prie užprogramuotų treniruotės pasipriešinimo nustatymų, palieskite „Sėkti treneriu“.

Pastaba: Treniruotės aprašyme nurodytas kalorijų tikslas yra apytikslis kalorijų skaičius, kurį sudeginsite treniruotės metu. Faktinis sudeginamų kalorijų skaičius priklauso nuo įvairių veiksnių, pvz., jūsų svorio. Be to, jei treniruotės metu rankiniu būdu pakeisite pasipriešinimo lygį, tai turės įtakos sudeginamų kalorijų skaičiui.

6. Pratimai sustabdomi arba baigiami.

Norėdami pristabdyti treniruotę, tiesiog palieskite ekraną arba nustokite minti. Norėdami tęsti treniruotę, tiesiog vėl pradėkite minti.

Norėdami baigti treniruotę, palieskite ekraną, kad ją sustabdytumėte, tada sekite ekrane rodomus nurodymus, kad baigtumėte treniruotę ir grįžtumėte į pradinį ekraną.

Pasibaigus treniruočiai, ekrane pasirodys treniruotės santrauka. Jei norite, galite pasirinkti tokias parinktis kaip treniruotės pridėjimas į tvarkaraštį arba treniruotės pridėjimas į mėgstamiausių sąrašą.

Tada palieskite „Baigti“, kad grįžtumėte į pradinį ekraną.

7. Atjunkite išmanųjį įrenginį nuo konsolės.

Norėdami atjungti išmanųjį įrenginį nuo konsolės, pirmiausia pasirinkite atjungimo parinktį „iFIT“ programoje.

Tada nuspaudę ir laikydami nuspaudę konsolės mygtuką „iFIT Sync“, kol konsolės šviesos diodas taps nuolat šviečiantis žalia spalva arba ekrane išnyks „Bluetooth“ simbolis.

Pastaba: visi „Bluetooth“ ryšiai tarp konsolės ir kitų įrenginių (įskaitant visus išmaniuosius įrenginius, širdies ritmo monitorius ir pan.) bus atjungti.

6. Baigę treniruotę, konsolė automatiškai išsijungs.

Žr. 6 žingsnį 15 puslapyje.

KAIP KEISTI KONSOLĖS NUSTATYMUS

1. Pasirinkite nustatymų režimą.

Norėdami pasirinkti nustatymų režimą, paspauskite mygtuką „Nustatymai“. Ekrane pasirodys pirmasis nustatymų ekranas.

2. Naršykite nustatymų režimu.

Kai pasirinkta nustatymų režimas, galite naršyti po kelis nustatymų ekranus. Norėdami pasirinkti norimą nustatymų ekraną, kelis kartus paspauskite mygtuką „Ekranas“.

3. Pakeiskite nustatymus pagal pageidavimus.

Programinės įrangos versijos numeris – ekrane pasirodys programinės įrangos versijos numeris.

Matavimo vienetai – ekrane bus rodomas šiuo metu pasirinktas matavimo vienetas. Konsolėje greitis ir atstumas gali būti rodomi standartiniais arba metriniais matavimo vienetais. Norėdami pakeisti matavimo vieneta, kelis kartus paspauskite mygtuką „St/M“. Norėdami peržiūrėti treniruotės informaciją standartiniais vienetais, pasirinkite „STD“. Norėdami peržiūrėti treniruotės informaciją metriniais vienetais, pasirinkite „MET“.



Ekrano testas — šis ekranas skirtas techniniams specialistams, kad jie galėtų patikrinti, ar ekranas veikia tinkamai.

Mygtuko testas — šis ekranas skirtas techniniams aptarnavimo specialistams, kad jie galėtų nustatyti, ar tam tikras mygtukas veikia tinkamai.

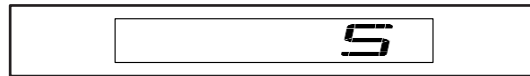
Bendras laikas — ekrane pasirodys žodis „TIME“ (laikas). Ekrane bus rodomas bendras treniruoklio naudojimo valandų skaičius.



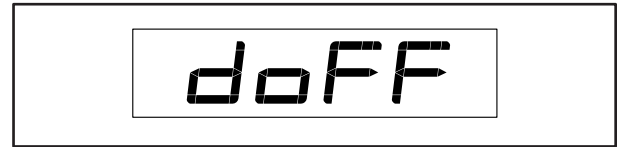
Bendras atstumas — ekrane pasirodys raidės MI arba KM. Ekrane bus rodomas bendras atstumas (myliomis arba kilometrais), kurį buvo nuvažiuotas treniruoklis.



Kontrasto lygis — ekrane bus rodomas šiuo metu pasirinktas kontrasto lygis. Kontrasto lygį galite reguliuoti paspaudžiant mygtukus „Resistance increase“ (Priešinimo didinimas) ir „Resistance decrease“ (Priešinimo



Demo režimas — ekrane pasirodys šiuo metu pasirinktas demo režimo variantas. Konsolėje yra demo režimas, skirtas naudoti, jei treniruoklis eksponuojamas parduotuvėje. Jei demo režimas įjungtas, konsolė nebus išjungta, o ekranas nebus išvalytas baigus treniruotę. Norėdami pasirinkti demo režimo variantą, pakartotinai spauskite pasipriešinimo didinimo mygtuką. Norėdami įjungti demo režimą, pasirinkite DON. Norėdami išjungti demo režimą, pasirinkite DOFF.



4. Išeikite iš nustatymų režimo.

Norėdami išeiti iš nustatymų režimo, paspauskite mygtuką „Nustatymai“.

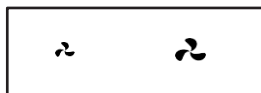
KAIP NAUDOTI ĮKROVIMO PRIEĮĄ

Konsolėje yra įkrovimo prievadas, skirtas USB-C suderinamiems įrenginiams, pvz., išmaniesiems telefonams ir planšetiniams kompiuteriams, įkrauti treniruotės metu.

Norėdami naudoti įkrovimo prievadą, USB-C įkrovimo kabelį (į komplektą neįeina) įjunkite į įkrovimo prievadą dešinėje konsolės pusėje ir į savo įrenginio lizdą. **Įsitikinkite, kad USB-C įkrovimo kabelis yra visiškai įjungtas.** Pastaba: Įkrovimo prievado negalima naudoti duomenims peržiūrėti ar perkelti arba muzikai klausytis per konsolės garso sistemos.

KAIP NAUDOTI VENTILIATORIŲ

Ventiliatorius turi kelis greičio nustatymus, įskaitant automatinį režimą. Kai pasirinktas automatinis režimas, ventiliatoriaus greitis automatiškai didės arba mažės, didėjant arba mažėjant pedalo mynimo greičiui. Norėdami pasirinkti ventiliatoriaus greitį arba išjungti ventiliatorių, pakartotinai spauskite ventiliatoriaus greičio didinimo ir mažinimo mygtukus konsolėje.



Pastaba: Jei, pasirinkus pagrindinį ekraną, pedalais kurį laiką nespausite, ventiliatorius automatiškai išsijungs.

KAIP NAUDOTI GARSO SISTEMĄ

1. Įsitikinkite, kad jūsų įrenginio „Bluetooth“ nustatymas yra įjungtas, ir laikykite įrenginį šalia konsolės.
2. Paspauskite ir 3 sekundes laikykite nuspaudę „Bluetooth Audio“ mygtuką konsolėje.

Išgirsite signalą ir „Bluetooth“ mygtukas pradės mirksėti, rodydamas, kad konsolė perėjo į poravimo režimą.

3. Susiekite savo įrenginį su konsole.

Sėkmingai suporavus įrenginį ir konsolę, garso įrašai iš jūsų įrenginio bus atkurti per konsolę.



garsiakalbiai. Norėdami reguliuoti garsumą, paspauskite garsumo didinimo ir mažinimo mygtukus ant konsolės arba naudokite savo asmeninio garso grotuvo garsumo reguliatorių.

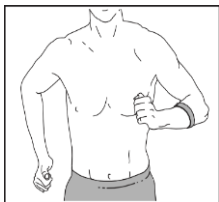
Pastaba: konsolė gali išsaugoti kelis įrenginius savo atmintyje. Jei anksčiau jau susiejote savo įrenginį su konsolė, galite tiesiog paspausti „Bluetooth Audio“ mygtuką, kad prijungtumėte įrenginį prie konsolės.

4. Jei reikia, ištrinkite konsolės įrenginių atmintį.

Jei reikia ištrinti visus konsolės atmintyje išsaugotus „Bluetooth“ įrenginius, 10 sekundžių laikykite nuspaudę „Bluetooth Audio“ mygtuką.

KAIP NAUDOTI PASIRENKAMĄ ŠIRDIES RITMO MONITORIĮ

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, pagrindinis geriausių rezultatų pasiekimas yra palaikyti tinkamą širdies ritmą treniruočių metu. Papildomas



širdies ritmo monitorius leis jums nuolat stebėti širdies ritmą treniruočių metu, padėdamas pasiekti asmeninius fitneso tikslus. **Norėdami įsigyti papildomą širdies ritmo monitorių, žr. šio vadovo priekinį šio vadovo viršelyje.**

Konsolė suderinama su visais „Bluetooth“ „®“ išmaniaisiais širdies ritmo monitoriais.

Norėdami prijungti „Bluetooth Smart“ širdies ritmo monitorių prie konsolės, paspauskite konsolės mygtuką „iFIT Sync“; konsolės poravimo numeris bus rodomas ekrane.

Kai širdies ritmo matuoklis bus prijungtas, konsolės šviesos diodė du kartus mirksės raudonai. Pastaba: jei šalia konsolės yra daugiau nei vienas suderinamas širdies ritmo matuoklis, konsolė prisijungs prie širdies ritmo matuoklio, kurio signalas yra stipriausias.

Norėdami atjungti širdies ritmo monitorių nuo konsolės, nuspaudę ir laikydami nuspaudę konsolės mygtuką „iFIT Sync“, kol konsolės šviesos diodas užsidegs žalia spalva. Pastaba: visi „Bluetooth“ ryšiai tarp konsolės ir kitų įrenginių (įskaitant visus išmaniuosius įrenginius, širdies ritmo monitorius ir pan.) bus atjungti.

PRIEŽIŪRA IR TRIKDŽIŲ ŠALINIMAS

PRIEŽIŪRA

Reguliari priežiūra yra svarbi siekiant užtikrinti optimalų veikimą ir sumažinti nusidėvėjimą. Kiekvieną kartą prieš naudodami treniruoklį, patikrinkite ir tinkamai priveržkite visas dalis.

Nusidėvėjusias dalis nedelsiant pakeiskite.
Naudokite tik gamintojo pateiktas dalis.

Treniruoklį valykite drėgnu skudurėliu ir nedideliu kiekiu švelnaus muilo. **SVARBU: Kad nepažeistumėte konsolės, nelaikykite skysčių šalia konsolės ir nelaikykite jos tiesioginiuose saulės spinduliuose.**

PEDALŲ PRIEŽIŪRA

Pedalus priveržkite kas savaitę. Norėdami juos priveržti, **dešinį** pedalą pasukite **pagal laikrodžio rodyklę**, o **kairį** pedalą – **prieš laikrodžio rodyklę**.

TRIKČIŲ ŠALINIMAS

Daugumą problemų galima išspręsti atlikus paprastus veiksmus, nurodytus šiame skyriuje. Jei reikia papildomos pagalbos, žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje.

KONSOLĖS TRIKČIŲ ŠALINIMAS

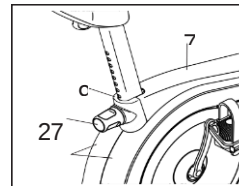
Jei konsolė neįsijungia, įsitikinkite, kad maitinimo adapteris yra tinkamai prijungtas.

Jei reikia pakeisti maitinimo adapterį, žr. šio vadovo priekinį viršelį, kad galėtumėte jį užsisakyti. **SVARBU: Kad nesugadintumėte konsolės, naudokite tik gamintojo pateiktą reguliuojamą maitinimo adapterį.**

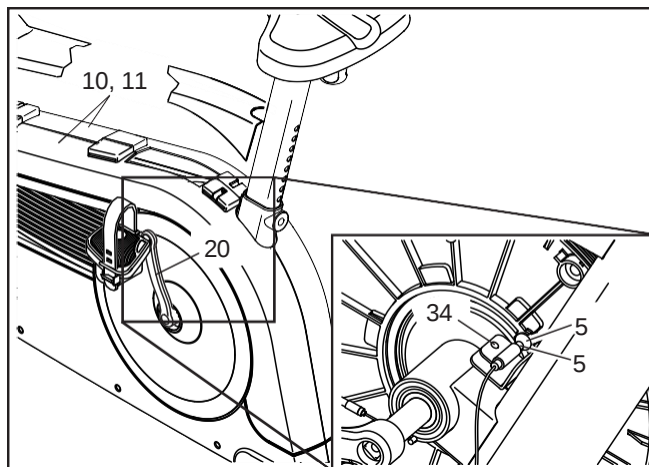
KAIP SUREGULIUOTI REED PERĖJIMĄ

Jei konsolė nerodo teisingos informacijos, reikia reguliuoti reed jungiklį. **Prieš reguliuodami reed jungiklį, atjunkite maitinimo adapterį.**

Tada atsargiai atlenkite apsauginį dangtelį (7) iš viršų nuo dešiniojo ir kairiojo skydelių (10, 11). Tada išimkite visus varžtus (nenurodytus) iš dešiniojo ir kairiojo skydų.



Tada atsargiai atitraukite dešiniojo ir kairiojo skydelių (10, 11) viršutinę dalį ir suraskite reed jungiklį (57). Sukite kairiąją krumpliaratį (20), kol magnetas (55) bus lygiagrečiai su reed jungikliu. Tada šiek tiek atsukite M4 x 18 mm varžtą (34), šiek tiek pastumkite reed jungiklį link magneto arba nuo jo ir vėl priveržkite varžtą.



Prijunkite maitinimo adapterį ir trumpai pasukite kairiąją rankenėlį (20). Kartokite šiuos veiksmus, kol konsolėje bus rodomas teisingas atsakas. Kai reed jungiklis bus tinkamai sureguliuotas, vėl pritvirtinkite nuimtas dalis.

PRATIMŲ „ REKOMENDACIJOS



ĮSPĖJIMAS: Prieš pradėdami šią ar bet kokią kitą treniruočių programą, pasikonsultuokite su gydytoju. Tai ypač svarbu vyresniems nei 35 metų asmenims arba turintiems sveikatos problemų.

pakankamai ilsėtis.

PATIRTIS

Nesvarbu, ar jūsų tikslas yra deginti riebalus, ar stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, tinkamo intensyvumo treniruotės yra raktas į rezultatus. Tinkamą intensyvumo lygį galite nustatyti pagal savo širdies ritmą. Toliau pateiktoje lentelėje nurodyti rekomenduojami širdies ritmai riebalų deginimui ir aerobinėms treniruotėms.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

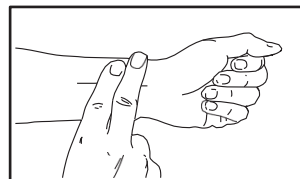
Norėdami nustatyti tinkamą intensyvumo lygį, lentelės apačioje suraskite savo amžių (amžius suapvalintas iki artimiausių dešimties metų). Trys skaičiai virš jūsų amžiaus apibrėžia jūsų „treniruočių zoną“. Mažiausias skaičius yra širdies susitraukimų dažnis riebalų deginimui, vidurinis skaičius yra širdies susitraukimų dažnis maksimaliai deginant riebalus, o didžiausias skaičius yra širdies susitraukimų dažnis aerobiniams pratimams.

Riebalų **deginimas** – norint efektyviai deginti riebalus, reikia treniruotis mažo intensyvumo lygiu ilgą laiką. Pirmąsias treniruotės minutes organizmas energijai naudoja angliavandenių kalorijas. Tik po kelių minučių organizmas pradeda naudoti energijai riebalų kalorijas. Jei jūsų tikslas yra deginti riebalus, reguliuokite treniruotės intensyvumą, kol širdies ritmas bus artimas žemiausiam skaičiui jūsų treniruotės zonoje. Norėdami deginti riebalus maksimaliai, treniruokitės, kai širdies susitraukimų dažnis yra artimas vidutiniam treniruočių zonos skaičiui.

Aerobiniai pratimai – jei jūsų tikslas yra stiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą, turite atlikti aerobinius pratimus, t. y. veiklą, kuriai reikia didelio kiekio deguonies ilgesnį laiką. Aerobiniams pratimams atlikite pratimus tokio intensyvumo, kol jūsų širdies ritmas bus artimas didžiausiam jūsų treniruočių zonos skaičiui.

KAIP MATUOTI ŠIRDIES RITMĄ

Norėdami išmatuoti širdies ritmą, mankštininkės mažiausiai keturias minutes. Tada nustokite mankštintis ir padėkite du pirštus ant riešo, kaip parodyta paveikslėlyje. Per šešias sekundes suskaiciuokite širdies plakimus ir padauginkite rezultatą iš 10, kad sužinotumėte savo širdies ritmą. Pavyzdžiui, jei per šešias sekundes suskaiciavote 14 širdies plakimų, jūsų širdies ritmas yra 140 plakimų per minutę.



TRENIRUOTĖS REKOMENDACIJOS

Apšilimas – pradėkite nuo 5–10 minučių trukmės tempimo ir lengvų pratimų. Apšilimas padidina kūno temperatūrą, širdies ritmą ir kraujotaką, paruošdamas kūną pratimams.

Treniruotės zona – treniruokitės 20–30 minučių, išlaikydami širdies ritmą treniruotės zonoje. (Pirmąsias kelias treniruočių savaites širdies ritmo treniruotės zonoje nelaikykite ilgiau nei 20 minučių.) Treniruotės metu kvėpuokite reguliariai ir giliai, niekada nekvėpuokite.

Atsipalaidavimas – baigti 5–10 minučių trukmės tempimo pratimais. Tempimas padidina raumenų lankstumą ir padeda išvengti problemų po treniruotės.

TRENIRUOČIŲ DAŽNUMAS

Norėdami išlaikyti ar pagerinti savo fizinę būklę, atlikite tris treniruotes per savaitę, tarp treniruočių palikdami bent vieną poilsio dieną. Po kelių mėnesių reguliarių treniruočių, jei norite, galite atlikti iki penkių treniruočių per savaitę. Atminkite, kad sėkmės raktas – reguliariai ir maloniai įtraukti pratimus į savo kasdienį gyvenimą.

REKOMENDUOJAMI STREČINGO PRATIMAI

Teisinga kelių pagrindinių tempimo pratimų forma parodyta dešinėje. Tempkite lėtai, niekada nesusokinėkite.

1. Pirštų palietimas

Stovėkite šiek tiek sulenkę kelius ir lėtai lenkiamės į priekį iš klubų. Leiskite nugarai ir pečiams atsipalaiduoti, kai pasiekiate pirštų galiukus, kiek įmanoma. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Tempimai: Kojų raumenys, kelio užpakalinė dalis ir nugarą.

2. Kojų raumenų tempimas

Atsisėskite, vieną koją ištieskite. Priešingos kojos pėda atlenkite į save ir atremkite ją į ištiesintos kojos vidinį šlaunies raumenį. Pasiekite pirštus kiek įmanoma. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Tempia: šlaunies raumenys, apatinė nugaros dalis ir kirkšnis.

3. Blauzdos/Achilo raumenų tempimas

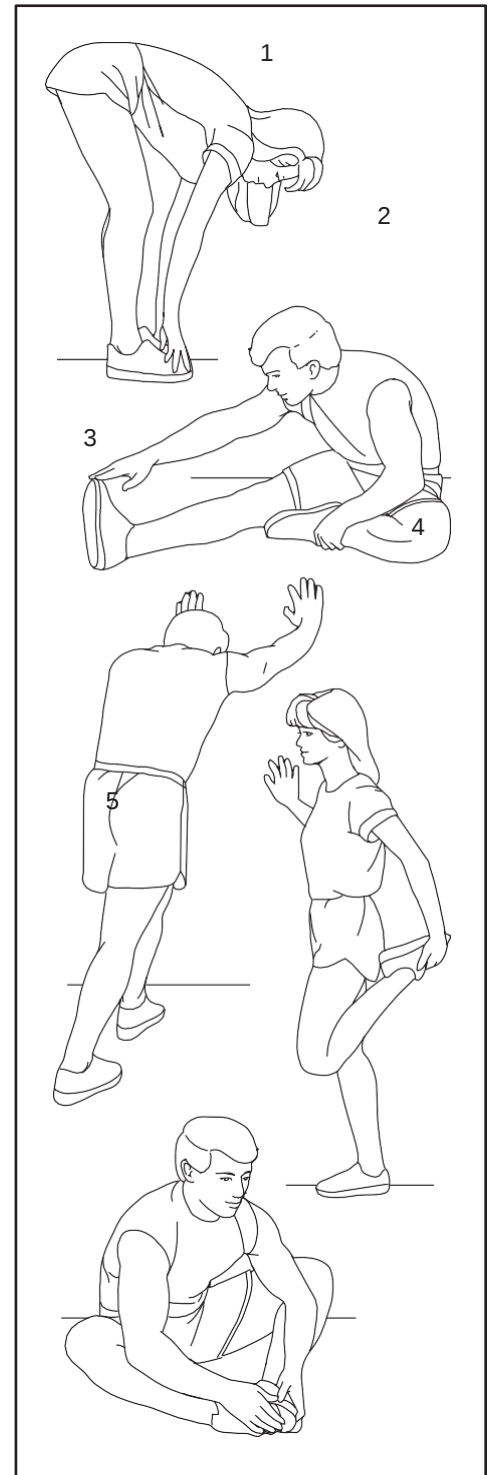
Vieną koją pastatykite priešais kitą, pasilenkite į priekį ir rankas padėkite ant sienos. Atgalinė koja turi būti tiesi, pėda ant grindų. Sulenkite priekines kojas, pasilenkite į priekį ir klubus pastumkite link sienos. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Norėdami labiau ištempti Achilo sausgysles, sulenkite ir atgalinę koją. Tempia: blauzdos, Achilo sausgysles ir kulkšnis.

4. Keturgalvio raumens tempimas

Vieną ranką atsiremkite į sieną, kad išlaikytumėte pusiausvyrą, o kita ranka paimkite vieną koją. Kulną pritraukite kuo arčiau sėdmenų. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus kiekvienai kojai. Tempia: keturgalviai raumenys ir klubų raumenys.

5. Vidinių šlaunų raumenų tempimas

Sėdėkite su pėdomis kartu ir keliais į išorę. Traukite pėdas į kirkšnių sritį kiek įmanoma. Laikykite 15 sekundžių, tada atsipalaiduokite. Pakartokite 3 kartus. Tempia: keturgalves raumenis ir klubų raumenis.

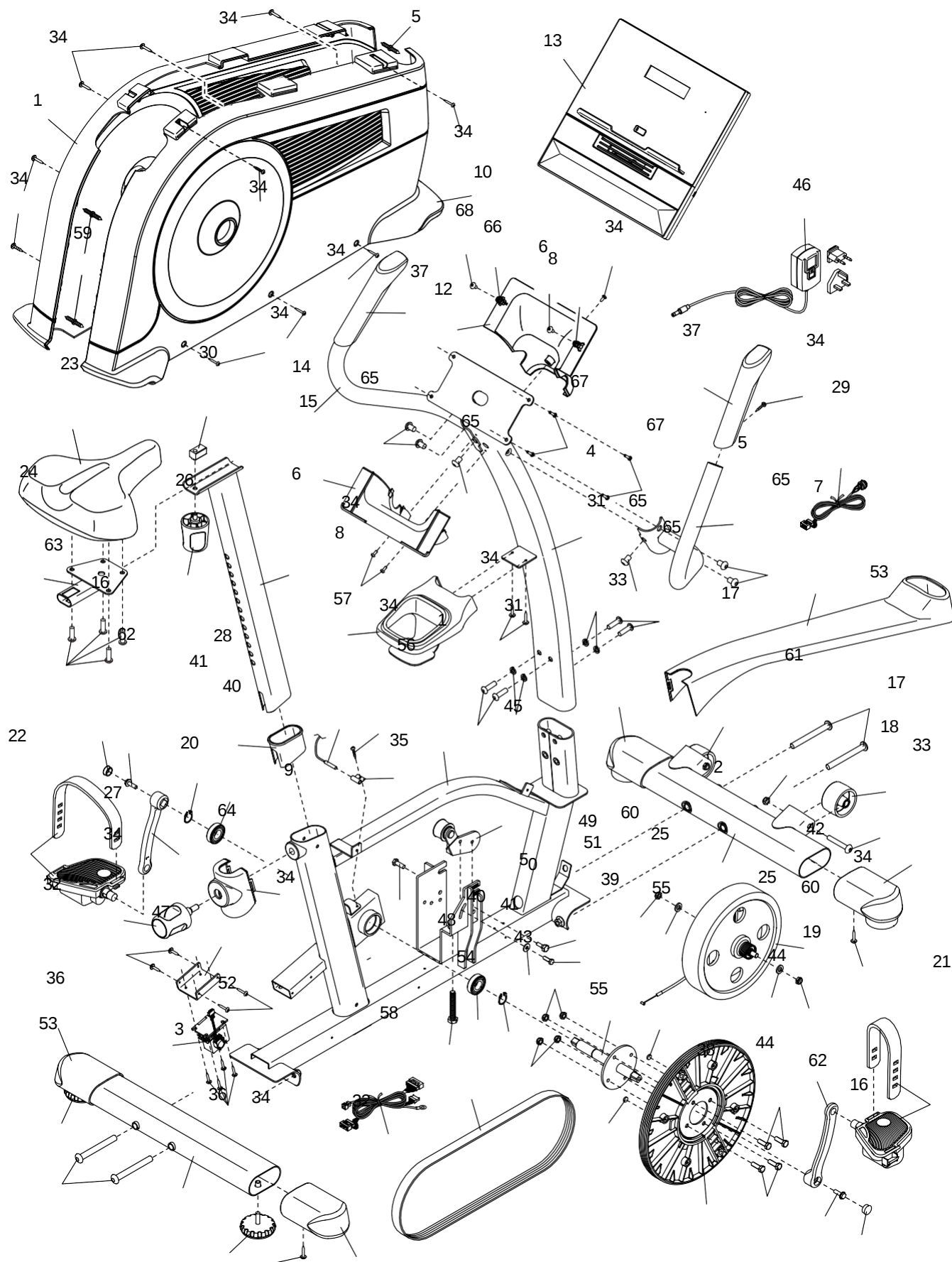


DALIŲ SĄRAŠAS

Modelio Nr. NTEX77025-INT.0 R0924A

Raktas	K	Aprašymas	Raktų numeris	Kieki s	Aprašymas
1	1	Rėmas	3	2	Nivelavimo kojėlė
2	1	Priekinis stabilizatorius	3	2	Rankena
3	1	Galinis stabilizatorius	3	1	Skriemulys
4	1	Vertikali	39	1	Rankena
5	1	Dešinė rankena	40	2	Svirtinis guolis
6	1	Sėdynės stovas	4	2	Užspaudžiamas žiedas
7	1	Apsauginis dangtelis	42	1	Sūkurinis mechanizmas
8	1	Vandens butelio laikiklis	4	4	M8 fiksavimo veržlė
9	1	Rankenėlės apsauga	4	4	M8 x 18 mm varžtas
10	1	Dešinysis skydas	45	1	Pagalbinis
1	1	Kairysis skydas	46	1	Maitinimo adapteris
1	1	Priekinės konsolės dangtelis	47	1	Atsparumo variklis
1	1	Konsolė	4	1	M10 x 65 mm šešiakampis varžtas
1	1	Kairysis rankenėlis	4	1	M6 x 20 mm šešiakampis varžtas
1	1	Galinės konsolės dangtelis	5	1	M6 poveržlė
1	2	Sankabos dangtelis	5	1	M6 x 20 mm varžtas
17	2	Ratukas	5	4	#10 x 15 mm varžtas
18	2	M10 x 62 mm varžtas	5	4	M10 x 110 mm varžtas
19	1	Dešinė alkūnė	5	1	Pavaros diržas
2	1	Kairysis alkūninis velenas	5	2	Magnetas
2	1	Dešinysis pedalas/dirželis	5	1	Spaustukas
22	1	Kairysis pedalas/dirželis	5	1	Reed jungiklis/laidas
2	1	Sėdynė	5	1	Pagrindinis laidai
2	1	Sėdynės laikiklis	5	3	Medžio tvirtinimo elementas
2	2	Mechanizmo tarpiklis	6	2	M10 flanšo veržlė
2	1	Sėdynės rankenėlė	6	2	M10 fiksavimo veržlė
27	1	Sėdynės strypo rankenėlė	6	2	M8 flanšo varžtas
2	1	Sėdynės strypo movos	6	4	M8 x 16 mm varžtas
2	1	Maitinimo lizdas/laidas	6	1	Variklio plokštė
3	1	Sėdynės laikiklis	65	1	M10 x 15 mm varžtas
3	4	M10 poveržlė	6	2	Grybo formos tvirtinimo detalė
3	2	Galinis stabilizatoriaus dangtelis	6	4	M6 x 16 mm varžtas
3	2	Priekinis stabilizatoriaus dangtelis	6	2	#8 x 1/2" varžtas
3	2	M4 x 18 mm varžtas	*	—	Vartotojo vadovas
35	1	M8 x 28 mm šešiakampė varžtas	*	—	Surinkimo įrankis

Pastaba: Specifikacijos gali būti keičiamos be išankstinio įspėjimo. Informaciją apie atsarginių dalių užsakymą rasite šio vadovo galiniame viršelyje. *Šios dalys nėra pavaizduotos.



PAKEITIMŲ DETALIŲ UŽSAKYMAS

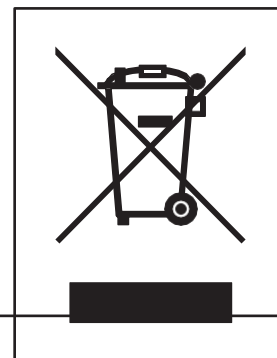
Norėdami užsisakyti atsargines dalis, žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje. Kad galėtume Jums padėti, susisiekdami su mumis būkite pasirengę pateikti šią informaciją:

- produkto modelio numeris ir serijos numeris (žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje)
- produkto pavadinimas (žr. šio vadovo pirmojo puslapio viršuje)
- pakeičiamos dalies (-ių) raktų numeris ir aprašymas (žr. DALŲ SĄRAŠĄ ir IŠARDYTĄ BRĖŽINĮ šio vadovo pabaigoje)

PERDIRBIMO INFORMACIJA

Šio elektroninio produkto negalima išmesti su komunalinėmis atliekomis. Siekiant išsaugoti aplinką, šis produktas turi būti perdirbtas pagal galiojančius teisės aktus.

Naudokitės jūsų vietovėje esančiomis perdirbimo įstaigomis, kurios yra įgaliotos surinkti šio tipo atliekas. Taip padėsite tausoti gamtos išteklius ir gerinti Europos aplinkos apsaugos standartus. Jei norite gauti daugiau informacijos apie saugius ir tinkamus atliekų šalinimo būdus, kreipkitės į savo miesto savivaldybę arba įstaigą, kurioje įsigijote šį produktą.



JK/ES ATITIKTIES DEKLARACIJA

NTEX77025-INT yra BMD-ICN-1 „Bluetooth“ modulis.

Šiuo dokumentu „iFIT Health & Fitness“ patvirtina, kad radijo ryšio įrangos tipas BMD-ICN-1 atitinka Direktyvos 2014/53/ES ir Radijo ryšio įrangos reglamento 2017 reikalavimus.

iFIT Health & Fitness, 1500 S 1000 W, Logan, UT 84320, JAV

Ši atitikties deklaracija išduodama gamintojo atsakomybe.

Deklaracijos objektas: FCCID OMCBMD1 - Transliavimo dažnis: 2,402 GHz iki 2,480 GHz Perdavimo galia:

+4 dBm

Sertifikavimas: 3.1a straipsnis – Sauga EN 62479:2010, EN 62368-1:2014/AC:2015, 3.1b straipsnis – EMC EN 301 489-17 V3.2.4, 3.2 straipsnis – Radijo parametrai EN 300 328 V2.2.2

Atstovas Jungtinėje Karalystėje: ICON Health & Fitness Ltd, Unit 1D The Gateway, Fryers Way, Silkwood Park, Ossett,

WF5 9TJ, Jungtinė Karalystė

ES atstovas: iFIT Health & Fitness SAS Business Park, 5 rue Alfred de Vigny 78112

Fourqueux, Prancūzija



Dalis Nr. 456465 R0924A

Spausdinta Kinijoje © 2024 iFIT Inc.